Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 21 (1964)

Heft: 1

Artikel: Grundtest für Leichtathleten

Autor: Gygax, P.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990728

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

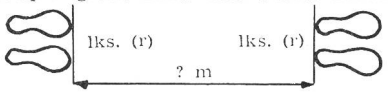
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Grundtest für Leichtathleten

P. Gygax, TP-Präsident des ELAV

Übungen	Wirkung	Leistung Anzahl	Bewertung		
			genügend	gut	sehr gut
1. Kniebeuge mit der Scheibenhantel (Hantel liegt auf der Schulter, tiefe Kniebeuge)	Beinkraft	5 x	50 % des eigenen Körpergewichtes	75 %	100 %
2. Rückenlage auf der Schwebebank, Armstrecken hoch mit der Scheibenhantel	Armstreckkraft (Triceps)	5 x	1/3 des eigenen Körpergewichtes	1/2	2/3
3. Sprossenwand: Hang rücklings, Beinheben über den Kopf	Bauchmuskeln	2 x — 6 x	2 x	4 x	6 x
4. Kasten: Bauchlage, VU-Hanteln im Nacken, Rumpf senken und heben, Partner fixiert die Beine	Rückenmuskeln	5 x	12 kg	14 kg	18 kg
5. Kletterstange schräg: Hangeln im Beugehang an 1 Stange	Arme - Schultergürtel, Biceps	In 1 Minute möglichst viele Meter	10 m (2 x)	15 m (3 x)	25 m (5 x)
6. Sprungtest: links und rechts zusam. 	Sprungkraft	Je 3 Versuche der beste zählt links und rechts	14 m	15.50 m	16.50 m
7. Laufen an Ort auf Matte, Veloschlauch um Hüfte (Partner), Knie berühren Leine in Hüfthöhe	Beinhebermuskel Schnelligkeit	Doppelschritte	60	70	80
8. 1000-m-Lauf	Ausdauer	auf Zeit 1 x	3:20	3:10	3:00
9. 4 × 100 m fliegend	Stehvermögen	4 x Intervall 1 1/2 Min.-P,	16 "	15 "	14 "
10. Ballwerfen (Handball) aus Stand an die Wand, 6 m entfernt	Wurfkraft, Reaktion, Geschicklichkeit	10 Würfe	25 "	20 "	15 "
11. 2 Langbänke aufeinandergestellt an Wand: Handstand, Füsse berühren die Wand	Stützkraft und Allg. Rumpfkraft	1 Minute Anzahl	3 x	5 x	10 x
12. Medizinball 3 kg: beidhändiger Wurf aus Vorschr.-Stellung	Schleuderkraft (Beine-Rumpf-Arme)	Distanz, 3 Versuche	10 m	12 m	14 m
13. Reck, sprunghoch: Felgaufzüge	Arme-Bauchmuskeln Allg. Geschicklichk.	Anzahl in Min.	5	8	10
Mindestanforderungen Anfänger I: 13—24 Punkte Anfänger II: 25—39 Punkte Fortgeschrittene I: 40—52 Punkte Fortgeschrittene II: 53—65 Punkte	**Bewertung:** Hallenübung (ohne 8 und 9) Total	Punkte pro Übung 11 Übungen 13 Übungen	1 11 P. 13 P.	3 33 P. 39 P.	5 55 P. 65 P.
Ergänzungsübungen zu 1 Partner sitzt auf d. Schulter. Leichter Stütz an der Wand und tiefe Kniebeuge	Beinkraft	5 x	50 % des eigenen Körpergewichtes	75 %	100 %

Der Wunsch vieler Leichtathletik-Riegenleiter und Instruktoren über ein einfaches, zweckmässiges Verfahren zu verfügen, um die momentane körperliche Leistungsfähigkeit der zu betreuenden Anfänger und Fortgeschrittenen zu werten, ist in der letzten Zeit wiederholt geäussert worden. Mit der zunehmenden Verbreitung der Erkenntnis, dass eine vorzügliche Leistung nur auf einer gut aufgebauten Kondition basiert, lässt das Bedürfnis für ein zuverlässiges Bewertungssystem nur allzu verständlich erscheinen.

Wir sind dem Bedürfnis entgegengekommen und haben einen Grundtest zusammengestellt, der es ermöglicht, mit 13 Übungen und einer denkbar einfachen Punktetebewertung die körperlichen Grundfähigkeiten zu beurteilen. Dieser Test gibt Auskunft über

— die reine Kraft und Schnelligkeit,
— die Schnelligkeit,
— die Ausdauer und das Stehvermögen,
— die Geschicklichkeit und Reaktion,

kann mit diesen einfachsten Übungen überall durchgeführt werden,

spornt den Anfänger und Fortgeschrittenen an und befähigt ihn, seine individuelle Leistungsfähigkeit gründlicher kennen zu lernen (Selbsterkenntnis),

führt den Leiter zu einer exakteren Beobachtung seiner Schützlinge und
klärt vor allem die Ausgangslage für eine sinnvolle Aufbauarbeit.
Was der Test nicht sein will und sein kann: allein richtig, umfassend und unbeschränkt gültig.

Wir sind uns der Unvollkommenheit und der Problematik solcher Bewertungssysteme bewusst. Viele andere Übungen könnten ebensogut verwendet werden und eine andere Bewertungsskala wäre durchaus denkbar.

Aber: es ist ein Anfang! eine Anregung, ein Ansporn unsere Arbeit weiter zu vertiefen und zu bereichern. Spezialtests für Läufer, Springer und Werfer für unsere Spitzenathleten sind in Bearbeitung.

Die meisten Übungen können in Gruppen durchgeführt werden, was Zeitersparnis bedeutet. Wo noch keine Scheibenhanteln vorhanden sind, können Ausgleichsübungen eingeschaltet werden. Schwedenkasten können durch Tische ersetzt werden. Wo ein guter Wille regiert und eine lebhafte Phantasie tätig ist, werden kleinere Schwierigkeiten spielend überwunden. Was kann ich eigentlich? was fehlt mir noch? Diese Fragen muss sich der Aktive immer wieder stellen, bevor er mit dem Training beginnt.

Wir hoffen, dass dieser Test, entstanden aus den Erfahrungen unserer Disziplinchefs und aus Testproben mit Spitzenathleten, nun überall in den LA-Riegen unserer Turnvereine angewendet wird. Wenn wir damit vielen Leiterkameraden dienen können, freut es uns.

Helvetisches Mosaik

Turnstunde fällt als Strafe aus

Eine Mutter schreibt der NZZ:

Wie katastrophal es um den Turnunterricht an den hiesigen Primarschulen steht, kann ich als Mutter von zwei in die 3. und 5. Klasse gehenden Kindern ein Liedlein singen. Ich habe deswegen im November 1961 mit dem Präsidenten der zuständigen Kreisschulpflege korrespondiert und ihn darauf aufmerksam gemacht, dass nicht nur die Art des Turnbetriebes, sondern die Durchführung überhaupt viel zu wünschen übrig lässt. Die zwei im Stundenplan vermerkten Turnstunden sind meines Erachtens schon längst nicht mehr genügend, um dem von S. Hoffmann genannten «Haltungszerfall» wirksam zu steuern. Um so schlimmer ist es, wenn die zwei wenigen Stunden nicht einmal wirklich abgehalten werden, sondern das Belegen der Turnhalle durch Militär, Eidgenössische Postverwaltung, Samariterübungen usw. den Turnunterricht einfach während Wochen pro Jahr verunmöglichen. Ferner halte ich es für sehr bedauerlich, dass eine Turnstunde aus disziplinarischen Gründen ausfällt, also als Strafe für ein im übrigen Unterricht begangenes Vergehen oder weil intensiv an irgendeiner Examenaufführung «gearbeitet» wird und man deshalb «keine Zeit» für das Turnen hat. Auch die durch Krankheit oder Abwesenheit der Lehrkraft ausgefallenen Turnstunden werden nie nachgeholt, während dies für versäumte Rechen- und Sprachstunden als selbstverständlich gilt.

In Anbetracht dessen, dass ein Versuch, wie ihn der Kanton Aargau mit einer halbstündigen Turnstunde pro Tag durchführte, in Zürich wohl kaum in absehbarer Zeit verwirklicht werden kann, möchte ich eine Massnahme vorschlagen, die mit nur geringen organisatorischen Schwierigkeiten zu kämpfen hätte und ohne lange Vorbereitungen sozusagen von heute auf morgen realisiert werden könnte: Im Anschluss an eine Hauptpause stellen sich sämtliche Schüler nach einer bestimmten Ordnung im Schulhof auf. Ein Turnlehrer leitet während zehn Minuten ein Lockerungs- und Freiübungsprogramm, das täglich variiert werden kann, während die Lehrkräfte die Kinder überwachen, damit jedes gezwungen wird, nach besten Kräften mitzumachen. Bei ausgesprochen schlechtem Wetter liesse sich vielleicht das Turnprogramm etagenweise in den Gängen durchführen, denn das Wesentliche dieser Art von Turnen liegt wohl in seiner unbedingten Regelmässigkeit.

Die Antwort des Schulkreispräsidenten war insofern erfreulich, als auch er betonte, dass sich die Schulbehörde über das Ungenügen des heutigen Schulturnens bewusst sei. Er schrieb unter anderem wörtlich: «Unser neuer Leiter des städtischen Turn- und Sportamtes gibt sich grosse Mühe, mittels Turnkursen und Aufklärungsarbeit unsere Lehrerschaft zu einem turngerechten Unterricht zu erziehen. Er hat es auch unternommen, neue Wege in der Aufteilung des Turnunterrichtes zu beschreiten, doch sind seine Vorlagen, die durch die Zentralschulpflege beschlossen werden müssen, noch nicht so weit. Ein einzelner Schulkreis kann keine Änderung treffen, da wir an die Vorschriften und Reglemente gebunden sind. Wir werden uns jedoch Mühe geben, die neuen Bestrebungen voll zu unterstützen.»

Leider sind seither weitere achtzehn Monate verstrichen, ohne dass eine Änderung eingetreten wäre. Es wäre zu begrüssen, wenn in Zürich wenigstens ein Schulhaus oder ein Schulkreis den Versuch der kurzen täglichen Körperschulung wagte, um die notwendigen Erfahrungen zu sammeln. Vielleicht tritt dann eine Verbesserung der Verhältnisse ein, noch bevor unsere heutigen Kinder ihre Kinder in die Schule schicken.

Bern startete auch einen Versuch

Vor zwei Jahren wurden im Kanton Aargau Versuche mit der täglichen Bewegungslektion unternommen, die nach einer ersten Periode weiterlaufen.

Auf Initiative von Turninspektor Fritz Fankhauser kam der Stein nun auch im Kanton Bern ins Rollen, hat doch die Erziehungsdirektion zu einem Vorschlag des kantonalen Turninspektorats für die Durchführung eines ersten Versuches spontan ihr Einverständnis erklärt. Erfreulicherweise stellten sich auch die Schulinspektoren positiv dazu ein, so dass die Vorarbeiten an die Hand genommen werden können.

Auf freiwilliger Basis und in kleinem Umfang wurde in einzelnen Klassen oder Schulen des ganzen Kantonsgebiets im laufenden Schuljahr erstmals die tägliche Turnlektion eingeführt.

Diese Neuerung liegt innerhalb der gesetzlichen Grundlagen, die pro Woche drei Turnstunden vorsehen, die beliebig angesetzt werden können, also auch in 6 Lektionen zu 30 Minuten oder in vier halbstündigen und einer ganzstündigen Lektion.

Mehr als 30 Lehrkräfte aus allen Landesteilen des Bernbietes hatten sich bereit erklärt, an diesem ersten Versuch mitzuwirken, wobei erfreulicherweise sowohl Stadt- wie auch Landschulen, Primar- und Sekundarschulen aller Stufen beteiligt sind.

Im Verlaufe des Jahres werden die beteiligten Lehrkräfte ihre Erfahrungen austauschen, und es ist vom Turninspektorat aus vorgesehen, die Versuche mit der täglichen Turnlektion über das laufende Schuljahr hinaus fortzusetzen, eventuell sogar mit einer grösseren Anzahl von Klassen. Jedenfalls ist es erfreulich festzustellen, wie positiv in gewissen Kreisen die Neuerung aufgenommen wurde und dass eine ganze Reihe von Lehrerinnen und Lehrern in bernischen Gemeinden im Einverständnis mit ihrer Schulkommission gewillt sind, sich allen Widerständen zum Trotze für eine gute Sache einzusetzen, auch wenn der Anfang nicht immer leicht sein sollte.